



АКТИВ

“Гласът на нашето училище!”

ул. Тома Петков №27, гр. Червен бряг

23 МАРТ 2026 | Брой № 28 | ЕЖЕСЕДМИЧНИК

Да не забравите! 29.03



Защо писането на ръка е по-добро от писането на клавиатура за мислене и учене?

В ерата на технологиите, когато компютрите и таблетите са навсякъде около нас, може да изглежда странно да говорим за предимствата на писането на ръка. Но науката е категорична – ръчното писане стимулира мозъка по начин, който печатането не може да замени.

Учени доказват, че когато пишем на ръка, мозъкът ни работи по-активно. Причината е, че при ръчно писане ние не просто натискаме клавиши – рисуваме буквите, мислим за формата им и координираме движенията на ръката. Това активира повече области в мозъка, свързани с паметта и разбирането и много помага при ученето за:

- По-добро запаметяване – когато пишем на ръка, информацията се задържа по-дълго в паметта.
- По-добра концентрация – ръчното писане изисква повече внимание и ни откъсва от изкушението на нотификации.
- По-ясно мислене – изследвания показват, че ръкописът подпомага креативността и подреждането на мислите.

Да, писането на компютър е по-бързо и удобно, особено за големи текстове. Но когато целта е да разберем, запомним или измислим нещо ново, листът и химикалката остават най-добрите помощници.

Следващия път, когато учите за контролно или се опитвате да запомните важна информация, опитайте да я запишете на ръка.

Вашият мозък ще ви благодари!



Седмична мисъл:

„Всяка книга, която прочетеш, прави мисълта ти по-остра.“

Водеца тема на броя:

Писането на ръка – четете на стр. 2, 3

Какво още ще прочетете в този брой:

- Съвети за баланс между учене и почивка
- Левичарите
- Интервю с Мая Ганчева – преподавател в ТГ



Как да комбинираме технология и ръкопис за по-добро учене

В днешния дигитален свят учениците имат на разположение огромен набор от технологии – лаптопи, таблети, смартфони, електронни тетрадки и приложения за учене. Но науката показва, че ръкописът остава незаменим инструмент за задълбочаване на знанията и стимулиране на паметта. Комбинирането на технология и ръкопис може да доведе до по-ефективно и приятно учене.

Ето няколко съвета как:

1. Записвайте ключовото на ръка

Когато четете учебник на таблет или компютър, изваждайте най-важното и го записвайте в бележник. Ръкописът помага на мозъка да обработва информацията и да я запомня по-дълго.

2. Използвайте дигитални инструменти за организация

Приложения като Notion, OneNote или Google Keep могат да ви помогнат да подредите бележките, да създавате схеми и таблици. Така ще имате бърз достъп до информацията, но основното научено ще е в ръкописните ви бележки.

3. Комбинирайте ръкопис и цифрови рисунки

За математика, химия или биология: рисувайте диаграми, графики и схеми на ръка, а после ги снимайте или сканирайте за дигитални бележки.

Това създава визуална памет и лесен дигитален архив.

4. Водете дневник за повторение

Записвайте на ръка кратки резюмета на наученото всеки ден. После можете да ги преглеждате на телефона или компютъра, като създадете интерактивни флаш карти.

5. Използвайте технологията за интерактивност

Видеа, анимации и онлайн симулации дават допълнителен контекст към вашите ръкописни бележки. Например, след като нарисувате цикъла на водата, гледайте кратко видео с анимация – така съчетавате визуалното с ръкописното учене.

6. Разделяйте големите задачи

В дигитална среда планирайте проектите, сроковете и задачите. На ръка записвайте конкретните стъпки и идеи за всяка задача. Това прави процеса по-ясен и по-мотивиращ.

7. Рефлектирайте чрез писане

След всеки урок отделете 5–10 минути да запишете какво сте разбрали и как можете да приложите наученото. Ръкописното рефлектиране подобрява критичното мислене и задълбочава знанията.

Не се страхувайте да смесвате. Например: електронен учебник + ръкописни бележки + снимки на диаграми + кратко видео за повторение = супер ефективно учене.

Как да поддържаме баланс между учене и почивка

Учебният процес може да бъде изключително натоварващ, особено когато задачите се трупат и времето за почивка намалява. Но качествено учене не се измерва само с броя часове, прекарани над учебника.

За да бъдем успешни и здрави, е важно да намерим баланс между учене и почивка.

1. Планирайте времето си

Създайте дневен или седмичен график, като отделите конкретни блокове за учене и за почивка.

Техника като „Помодоро“ (25 минути учене, 5 минути почивка) помага на мозъка да остане концентриран и свеж.

2. Кратки почивки = по-добро учене

Дори 5–10 минути разходка, стречинг или дълбоко дишане могат да повишат енергията и вниманието.

Използвайте почивката, за да се откъснете от екрана и да отпуснете очите и мозъка.

3. Разнообразявайте активностите

След тежки учебни задачи направете нещо различно – музика, рисуване, спорт или кратко четене за удоволствие.

Смяната на активността стимулира креативността и намалява стреса.

4. Спортувайте редовно

Физическата активност помага за по-добра концентрация, памет и настроение.

Дори кратка сутрешна гимнастика или вечерна разходка могат да повишат ефективността на ученето.

5. Имайте достатъчно сън

Мозъкът се нуждае от време за обработка и съхранение на информацията.

Опитайте се да имате поне 7–8 часа сън – това е инвестиция в по-добро учене и здраве.

6. Отделяйте време за приятели и хобита

Социалните контакти и хобитата са важни за емоционалното здраве.

Балансът между учене и личен живот прави ученето по-мотивиращо и приятно.

Учете с мисъл за себе си! – мозъкът ви работи по-добре, когато имате време за почивка.

Не забравяйте, че балансът между учене и отдих е ключът към успеха и доброто настроение!





Левичарите са талантиви! 13 август е далеч, но левичарите са тук!

Знаете ли, че около 10% от населението на света са левичари? Да си левичар означава да предпочиташ да използваш лявата ръка за писане, хранене, рисуване или спорт. Макар и по-малко на брой, левичарите винаги са били свързвани с креативност, нестандартно мислене и оригинални идеи. Международният ден на левичарите се отбелязва на 13 август, за да насочи вниманието към особеностите и предизвикателствата, с които се сблъскват хората, използващи лявата ръка. Замислете се: ножиците, компютърните мишки, дори училищните чинове обикновено са направени за десничари. Затова този ден ни напомня колко важно е да уважаваме различията.

Ето някои от известните левичари:

- ✓ Леонардо да Винчи – гений на Ренесанса, художник, учен, изобретател. Казват, че е писал „огледално“ – отдясно наляво.
- ✓ Лудвиг ван Бетовен – композиторът, който създаде вечни шедьоври.
- ✓ Мари Кюри – първата жена, получила Нобелова награда, и единственият човек с Нобел в две различни науки.
- ✓ Алберт Айнщайн – физикът, който промени представите ни за Вселената.
- ✓ Бил Гейтс – основател на Microsoft, един от най-влиятелните хора в технологиите.
- ✓ Барак Обама – 44-ият президент на САЩ.
- ✓ Анжелина Джоли – актриса, режисьор и активист.
- ✓ Лейди Гага – поп икона, известна със своята креативност.

Според проучвания левичарите често се отличават с по-развито дясно полукълбо на мозъка, което е свързано с изкуства, въображение и интуиция. Много от тях са музиканти, художници и писатели.

Бъдете горди с различието си
– то може да е вашата суперсила

Съвет за мотивация:

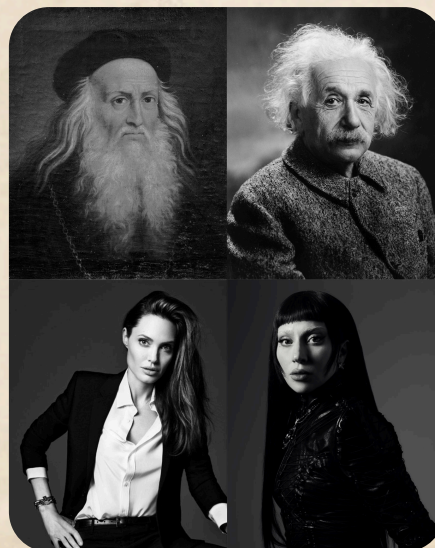
„Старай се не да бъдеш най-добрият в класа, а най-добрият за себе си.“

5 любопитни факта за левичарите:

- Те са по-редки, но по-уникални – само 1 от 10 души е левичар.
- Повече мъже, отколкото жени – сред левичарите има повече представители на силния пол.
- По-креативни и артистични – често се свързват с изкуство, музика и дизайн.
- По-често спортисти – много тенисисти и боксьори са левичари, което им дава предимство.
- По-бързо се адаптират – защото живеят в свят, създаден за десничари.

Предизвикателство

Опитайте да напишете нещо с лявата ръка, ако сте десничар или опитай се да нарисуваш нещо с лява ръка. Ще се убедите, че не е лесно!



Малко хумор:

Разпит:

- А сега разкажете подробно, къде купихте толкова качествена диплома за висше образование?
- Вече десет пъти ви казвам, че я намерих на улицата!
- Продължавате да твърдите, че на улицата се е търкала диплома с вашето име???
- Именно!
- И как ще обясните това странно съвпадение?
- Това не е съвпадение, лична карта на това име купих после...



УЧИТЕЛЯТ ОТБЛИЗО

г-жа Мая Ганчева – учител по биология, химия, физика и грандажнско образование в ТГ На 24.03 ѝ желаем: “Честит рожден ден, Майче!”

1. Какво Ви вдъхнови да станете учител?

– Да стана учител ме вдъхнови любимата ми учителка по биология – г-жа Виолета Анкова. Мила, отзивчива жена, винаги разбираща и подкрепяща учениците си. А най-хубавата работа за мен беше годините, в които двете заедно работихме рамо до рамо в ТГ.

2. От колко години преподавате и как започна Вашата учителска история?

– Преподавам от 25 г. Първото ми работно място беше, още преди да съм завършила висшето си образование, в ОУ „В. Левски“ с. Сухаче.

3. Как попаднахте в Търговската гимназия?

– В ТГ попаднах, защото имаха нужда от учител по биология, училището имаше много ученици по 6 паралелки на випуск. Така и започнах работа заедно с любимата ми учителка, както вече споменах.

4. Кой е най-важният урок, който се стремите да предадете на учениците си?

– Да бъдат добри хора, да са разумни, отговорни и целеустремени.

5. Какво най-много обичате в предмета, който преподавате?

– Най-много обичам, когато преподавам биология. Тогава учениците могат свободно да разговарят по всички теми, които ги интересуват.

6. Как поддържате интереса на учениците – имате ли си „тайни трикове“ в класната стая?

– Използвам интерактивни методи, игри, проекти, които са интересни за децата и не ги отегчават.

7. Какъв е днешният ученик според Вас?

– Постоянно с телефон в ръка!. Използват го за учене, общуване и забавление. Все питат: “Защо ни трябва това?” Обичат да задават въпроси, да предизвикват. Дигитално грамотни са, адаптивни и креативни.



8. Има ли момент, в който сте били особено горди с Вашите ученици?

– Да има много такива моменти. Аз съм човек, който се радва на малкото – мила дума, жест, постъпка на учениците ме прави горда и щастлива.

9. Какво Ви радва най-много в работата с млади хора?

– Тяхната енергия, креативност и вяра в успеха.

10. Кой е Вашият учител за пример от детството?

– Виолета Анкова.

11. Има ли книга, мисъл или филм, който Ви е оставил траен отпечатък?

– „Оризовата майка“ от Рани Маника.

12. Какво Ви зарежда в трудни дни – къде намирате сили и мотивация?

– В трудни дни ме зарежда нещо сладичко, шоколадче например, както и разходка сред природата.

13. Ако можехте да оставите едно изречение на стената на ТГ, какво би било то?

– Усмивхай се, най-хубавото предстои!

14. Какво искате учениците да запомнят от Вас?

– Искам да запомнят, че не е важно да си отличник в училище. По-важно е да си отличник в живота. Да бъдеш човек, да си отговорен и позитивен, да спазваш дадената дума.

15. Какво бихте казали на младите хора, които днес се колебаят дали да изберат пътя на знанието?

– Знанието е сила, която никога не може да ви отнеме. То отваря врати към нови възможности и ви дава свобода да избирате. Пътят извън него не е лесен, но именно това усилие изгражда вашия характер. Със знание можете да създавате и променяте света около себе си. Знанието е вашето най-сигурно богатство!



Главен редактор:
Надежда Йорданова
Графично оформление:
Габриел Цветанов